Pine Knoll Publications & Sabbath School Ministries
IV Trimestre de 2010
"Jesús lloro: La Biblia y las emociones humanas"

Lección 3
15 de Enero de 2011

El estrés

Dr. Jonathan Gallagher

Textos bíblicos: 1 Reyes 17:2–4, 15, 16; 19:1, 2; Marcos 6:31–34; Gálatas. 6:2; Juan 15:13, Mateo 11:28.

Citas

- Asumir la actitud correcta puede transformar el estrés negativo en estrés positivo. *Hans Selye*
- No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción ante él. *Hans Selye*
- Estar al control de tu vida y tener expectativas realistas acerca de tus desafíos cotidianos son la clave para el manejo del estrés, lo cual es quizás el ingrediente más importante para vivir una vida feliz, sana y satisfactoria. *Marilu Henner*
- Todo el mundo sufre de mucho estrés en la actualidad, sin importar cuán bien estás o cuántas ventajas tienes, esta es una época de estrés en la vida de todo el mundo. *Chris Frantz*
- En momentos de gran estrés y dificultad, lo mejor es siempre mantenerse ocupado, a fin de descargar el enojo y las energías en algo positivo. *Lee Iacocca*
- El estrés no es más que una forma de enfermedad mental socialmente aceptable. *Richard Carlson*
- Muchos de aquellos que una vez estuvieron apasionadamente enamorados de Jesús corren ahora detrás de sus propios intereses. Se dejaron vencer por el estrés y los problemas, persiguiendo riquezas y las cosas de este mundo. *David Wilkerson*

Preguntas

Siendo el estrés algo tan negativo, ¿podríamos pretender vivir sin él? ¿Cómo manejamos el exceso de estrés en nuestras vidas, y cómo puede ser útil en ello nuestra experiencia espiritual con Dios? ¿De qué manera la religión añade estrés a nuestras vidas? ¿Es el estrés una emoción o es una reacción ante los sucesos de la vida? ¿En qué mo-

© Recursos Escuela Sabática

do, la forma como manejamos el estrés, revela el concepto que tenemos acerca de Dios?

Resumen bíblico

La experiencia de Elías se presenta como una ilustración en la lección. En 1 Reyes 17 vemos a Elías escondiéndose del rey después de haberle advertido sobre la sequía. ¡Estar escondiéndose del Rey Acab seguramente era estresante! Luego vemos que Dios hace provisión para las necesidades de Elías: primero, a través de los cuervos que le llevaban la comida, y luego, a través de la viuda de Sarepta. Más adelante, en 1 Reyes 19 la situación se ha vuelto aún más estresante después de la confrontación en el Monte Carmelo con la reina Jezabel, quien pronuncia amenaza de muerte contra Elías. Una vez más, una situación que con seguridad catalogaríamos como extremadamente estresante…

Al dirigirse a sus estresados discípulos, quienes estaban tan ocupados que no tenían siquiera tiempo para descansar o para comer, Jesús les dice, “Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco.” (Marcos 6:31; NVI).

A fin de que logremos ayudarnos unos a otros a manejar la carga de estrés de nuestras vidas, Pablo recomienda a los Gálatas “Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas…” (Gálatas 6:2 NVI). A través de un interés y una ayuda recíproca, podemos compartir las cargas y ayudarnos unos a otros a manejar el estrés que hay en nuestras vidas. Jesús lo expresó con mucha mayor vehemencia cuando dijo a sus discípulos, “Nadie tiene amor más grande que el dar la vida por sus amigos.” (Juan 15:13; NVI).

¿Cómo hacemos esto, no necesariamente en sentido literal, pero sí en nuestra actitud de ayudar a quienes nos rodean? Finalmente, Jesús nos invita a todos, “Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso.” (Mateo 11:28; NIV).

Comentario

No es tanto una cuestión de eliminar el estrés de nuestra vida—seguramente un imposible—sino de crear formas de manejar aquellas cosas que causan estrés. Los sucesos negativos nos impactan, pero no tienen que controlarnos. Podemos encontrar mejores formas de responder a los factores estresantes, los cuales, aunque pueden causar una respuesta emocional, ¡pueden manejarse mejor con el cerebro!

Así que, por ejemplo, ¿por qué estoy “estresándome” por terminar estos comentarios de estudio? Sí, sé que hay una fecha de entrega. Sí, sé que son importantes para lo que estamos haciendo. Sí, sé que son útiles para quienes estudian a distancia. Pero en el contexto de la eternidad, ¡muy pocas cosas son realmente de vida o muerte! Así que lo mejor es respirar hondo, pedir ayuda al Señor en oración, y hacer lo mejor posible. Porque si me estreso en exceso, no pensaré claramente. No haré un buen trabajo, y me sentiré mal—y quizás no trataré a quienes me rodean de la forma en que debería hacerlo.

Piensa una vez más en la vida de Jesús y en el estrés que él tenía. Sin embargo, dedicó tiempo para orar y para estar en compañía de nuestro Padre Celestial. Muchas exigencias recaían sobre sus hombros. Sin embargo, trató bien a todos, y vivió una vida que demostró la verdad acerca de Dios en cada situación. Al final, con el estrés del mundo entero sobre sus hombros, allí en la cruz en el Getsemaní, Jesús aún tiene tiempo para

pronunciar palabras de ánimo a sus discípulos y a aquellos que estaban con él en el momento de su muerte.

Se nos dice que depositemos todas nuestras preocupaciones sobre Dios, porque él cuida de nosotros (ver 1 Pedro 5:7) Dios no nos pide que asumamos cada responsabilidad y nos estresemos con ellas hasta la muerte. Él solo nos pide que le sigamos, que vivamos para él cada día, y que ayudemos tanto como nos sea posible. Él también desea que disfrutemos de nuestra experiencia de la vida aquí, y él siempre estará con nosotros. ¡Qué Dios tan amoroso!

Comentarios de Elena G. de White

- "... Intemperancia en casi todas las cosas, es lo que se ve por todos lados. Los que hacen grandes esfuerzos para hacer cierta cantidad de trabajo en un tiempo dado, y siguen trabajando cuando su criterio les dice que debieran descansar, no salen nunca gananciosos. Están gastando fuerzas que necesitarán algún día. Cuando es requerida la energía que han empleado tan temerariamente, fracasan por falta de ella. La fuerza física desapareció y no pueden disponer de fuerza mental. Llegó su tiempo de necesidad, y sus recursos están agotados. Cada día trae sus responsabilidades y deberes, pero la obra de mañana no debe abarcarse en las horas de hoy. Dios es misericordioso, lleno de compasión, razonable en lo que pide. No exige de nosotros que sigamos un curso de acción que resulte en pérdida de la salud física o debilitamiento de las facultades mentales. El no quiere que trabajemos bajo presión y tensión hasta que a ello siga el agotamiento, con postración de los nervios". [*Obreros evangélicos*, pp. 259-260].

- "Ud. está recargando casi constantemente sus facultades físicas y mentales, porque permite que sus sentimientos adquieran demasiada intensidad. Ud. posee una imaginación vívida y pone mucha vehemencia en su predicación, lo cual mantiene la mente en una tensión constante y la voz en un tono muy alto, y no sólo Ud. se cansa sino también la gente se fastidia y su interés decae. La reacción ocurrirá con toda seguridad, porque Ud. no sabe cómo disminuir gradualmente esa tensión, de modo que el pobre cuerpo mortal siente los efectos. Una depresión correspondiente sigue a la alta presión" [*El evangelismo*, p. 478].



Dr. Jonathan Gallagher

Traducción: *Shelly Barrios De Ávila* ©
RECURSOS ESCUELA SABATICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática